

Lernen will gelernt sein

Sie haben einen Lehrgang ausgewählt, die Finanzierung steht. Die zusätzliche Belastung ist mit der Familie besprochen, Ihr Selbstvertrauen ist gestärkt. Jetzt gilt das Augenmerk der möglichst reibungslosen Umsetzung. Und hier vor allem dem Lernen.

Lernen ist etwas Individuelles: Es gibt so viele Möglichkeiten zu lernen, wie es Menschen gibt. Erarbeiten Sie sich deshalb massgeschneiderte Lernstrategien. Dazu müssen sie sich selbst beobachten, diese Beobachtungen analysieren und kreativ ausprobieren, welche Lösungsmöglichkeiten wirklich klappen. Die nebenstehende Checkliste kann Ihnen dabei helfen.

Lernen, wo und wie: Ebenso individuell gestalten Sie Ihre Lernumgebung. Auch diese sollte zeitlich wie räumlich möglichst optimal Ihren Bedürfnissen entsprechen:

- Zeitlich: Zu welchen Tageszeiten fällt Ihnen das Lernen besonders leicht? Kennen Sie Ihre Konzentrationskurve? Welcher Lernrhythmus entspricht Ihnen? Wie reihen Sie unterschiedliche Lernsequenzen am besten aneinander?
- Räumlich: Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind. Wo lernen Sie am liebsten? Brauchen Sie einen leeren Schreibtisch oder fühlen Sie sich zwischen Bergen von Büchern und Heftstapeln wohl? Haben Sie verschiedene Lernorte für verschiedene Lernarten: Lesen im Lehnstuhl, Vokabeln lernen mit Kopfhörer unterwegs in der Natur, Konzepte entwickeln beim Velofahren, Mindmaps am Computer?

Nachsicht: Wer sich in einer intensiven Lernphase befindet, tickt womöglich anders als im normalen Leben. Versuchen Sie zu beschreiben, was anders sein könnte, und sprechen Sie darüber mit Ihren Nächsten. So wird Ihnen die Nachsicht gewiss sein. ■

Lernstrategien Entwickeln Sie die richtige Technik

Entwickeln Sie vor jeder Lernperiode schrittweise Ihre eigene Lernstrategie:

- Vorbereiten und planen: Mobilisieren Sie Ihr Vorwissen und strukturieren Sie den neuen Stoff. Setzen Sie zeitliche Meilensteine (Tages-, Wochenziele). Stellen Sie zuletzt sicher, dass Sie über alles nötige Material verfügen (Lehrmittel, Software, Agenda/Zeitplaner et cetera).
- Stoffauswahl: Entscheiden Sie, was Sie lernen – und was Sie weglassen wollen (Mut zur Lücke!). Stellen Sie zuerst das Grundlagenwissen zusammen und definieren Sie danach, was Sie darauf aufbauen wollen.
- Einfachheit: Entwickeln Sie Taktiken, wie Sie komplexe Lerninhalte vereinfachen können (Eselsbrücken, Systematiken, Bilder, Grafiken et cetera).
- Lesen: Lesen Sie konzentriert und zielorientiert. Machen Sie sich Notizen, fassen Sie zusammen und visualisieren Sie das Gelesene.
- Repetieren: Teilen Sie den Stoff in «verdaubare Happen» und nehmen Sie sich diese regelmässig vor. Es gilt: Wiederholung nach zehn Minuten, nach 24 Stunden, nach einer Woche, nach einem Monat, nach sechs Monaten.
- Gruppenlernen: Suchen Sie sich Lernpartner und Lerngruppen. Geniessen Sie das Zusammensein, die Diskussionen, die intellektuellen Höhenflüge. Wichtig: Die Zeit, die Sie in die Unterstützung von anderen investieren, ist nicht verloren; indem Sie Lerninhalte vermitteln oder schwierige Sachverhalte erklären, lernen Sie selbst oft am meisten.
- Konzentration: Entwickeln Sie Taktiken, wie Sie Ihre Konzentration positiv beeinflussen können (etwa Pausen mit Bewegung, Essen, Trinken, Entspannung). Schalten Sie Störfaktoren aus, bevor sie nerven. Terminieren Sie «notwendige Übel» geschickt und schieben Sie sie nicht bis zum Schluss vor sich hin.
- Gesundheit: Sorgen Sie für körperliches und geistiges Wohlbefinden; gönnen Sie sich genügend Schlaf, meiden Sie Suchtverhalten, lenken Sie sich mit dem Partner, Freunden oder den Kindern ab.
- Spass an der Sache: Kämpfen Sie gegen Monotonie und sorgen Sie für Abwechslung und Vergnügen: thematische Höhepunkte geniessen, Lernerfolge sichtbar machen (Liste zum Abhaken) und erreichte Teilziele feiern.
- Gelassenheit und Humor: Entwickeln Sie Taktiken, um mit Stress umzugehen. Motivations- und Lerneinbrüche gehören zu längeren Lernphasen.



Über welche Sinne lernen Sie am leichtesten? Welche Lernform entspricht Ihnen am besten? Mehr zum Thema auf www.beobachter.ch/kompakt

Gemeinsam für individuelle Ziele

- Handelsschule (VSH-Diplome, eidg. KV-Abschluss)
- Nachhilfekurse für KV-Lehrlinge 1. - 3. Lehrjahr
- LAP-Vorbereitung für KV-Lehrlinge 3. Lehrjahr

- Nachhilfe (einzeln / Gruppenkurse)
- Einzelunterricht
 - Oberstufen-Vorbereitungskurs
 - Probezeitbegleitung
 - Prüfungsvorbereitung
 - Ferienkurse (Frühling, Sommer, Herbst)
 - Lernen lernen
 - individuelle Lernprogramme
 - betreutes Hausaufgabenlösen

- PEP - das aktive Zwischenjahr
- Kaufmännisches Zwischenjahr als 10. Schuljahr
- Sekundar- / Realschule für Erwachsene, berufsbegleitend

- Mittelstufe (4. bis 6. Primar)
- Sekundarschul-Vorbereitungsjahr
- Integrierte Oberstufe mit Sekundarschule

ORTEGA SCHULE ST.GALLEN

Fon 071 223 53 91
Fax 071 223 53 92
info@ortegaschule.ch
www.ortegaschule.ch



Eidg. Fachausweis „Ausbilderin/Ausbilder“

SVEB-Zertifikat 1

Ob Sie das SVEB-Zertifikat 1 oder den eidg. Fachausweis „Ausbilderin/Ausbilder“ anstreben oder Sie einfach Ihre didaktischen Kompetenzen ausbauen möchten – beim IWEB finden Sie die idealen Rahmenbedingungen.

Informieren Sie sich auf unserer Homepage www.iw-eb.ch.

Kursort Olten, Kurstage Freitag/Samstag

IWEB Institut für Weiterbildung
Biberiststrasse 24, 4501 Solothurn, Tel. 032 623 63 03
www.iw-eb.ch / info@iw-eb.ch



sfb
Bildungszentrum für
Technologie und Management www.sfb.ch
Ihr Erfolg – unser Ziel!

Kurse und Lehrgänge in:

- Prozessmanagement
- Informatik
- Betriebswirtschaft
- Technik
- Logistik
- E-Learning

sfb Bildungszentrum
Höhere Fachschule
Bernstrasse 394
8953 Dietikon
info@sfb.ch
Tel. 0848 80 00 84
Fax 044 744 45 00

In Bern, Dietikon, Luzern, Olten, Rüti (ZH),
St. Gallen und Winterthur

Jetzt weiterbilden und abheben



Unsere aktuellen Lehrgänge und Zertifikate:

- Informatiker/in mit eidg. Fachausweis
- Informatiker/in mit eidg. Diplom
- Organisator/in mit eidg. Fachausweis
- Organisator/in mit eidg. Diplom
- NDS Business Analysis
- Techn. Kaufmann/Kauffrau mit eidg. Fachausweis
- Handelsdiplom
- Call Center Lehrgänge
- MCSA/MCSE, IPMA
- Comp TIA A+/N+
- ECDL basic/advanced

NEU: Wir verlosen unter allen Absolvent/innen 10 Flüge in die Trend-Städte Barcelona und London.

Jetzt neue Informationsanlässe: www.informationsabend.ch



www.weiterbildung4you.ch



Zürich Bern Basel Luzern St.Gallen Chur
info@ifa.ch, Beratungs-Hotline 0848 432 432 (Ortstarif)